

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 10

## Inhaltsverzeichnis

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Air** du temps

6

**CONFIDENCES****Johnny, un dur de dur**

L'annulation de sa tournée d'adieux a provoqué une énorme déception. Mais le rocker a accumulé les pépins durant toute sa vie. Et il est toujours remonté sur scène.

20

**GRAND ANGLE****Les sacrifiés de la modernité**

A Lausanne, la rue de l'Ale 9 est une maison mythique. Mais les promoteurs immobiliers veulent rayer ce témoignage du passé. Reportage.

**Bien** dans son âge

28

**BIEN DANS SA TÊTE****Des jeux parfois dangereux**

Ils nous aideraient à vaincre des défis personnels et plus simplement à nous épanouir. Mais ces fameux jeux dits de développement ont des effets pervers.

34

**SANTÉ****Il faut dénouer nos muscles**

Maux de tête, de dos, de genoux: beaucoup de douleurs seraient dues à des simples points de crispation. La méthode trigger promet d'alléger nos souffrances.

**Envie** d'évasion

56

**PORTRAIT****Le roi des marcheurs**

Ancien militaire, Roger Droz est un guide hors pair et un fin gastronome qui emmène ses groupes dans les meilleurs bistrotts lors de ses voyages.

64

**VOYAGE****Cap au Nord, l'extrême Nord**

Quelques jours par an, le soleil refuse de se coucher et rebondit sur la mer. Découvrez la Norvège sous son meilleur jour.

**Le cahier** futé

- 38 Vos droits
- 39 Votre argent
- 41 Vétérinaire
- 42 Santé: les bienfaits de chaque vitamine
- 44 Le jardin de Jacky
- 45 Pro Senectute: des cours de gym à la maison entre amies
- 47 Sexualité



Wololoja Jentsch

p. 20



Yanick Chauvin

p. 34



Alohaspirit

p. 64

**Les** rubriques

- 61 Livres
- 63 Gastronomie  
Sauté d'agneau aux poivrons doux.
- 68 Les Jeux  
4 pages de réflexion et d'amusement.
- 74 Les Annonces  
Pratiques et efficaces.
- 78 Le Club  
174 billets gratuits. Voyage à Carcassonne, dans l'Aude.
- 82 Le quatre-heures  
En compagnie de Nicole Métral et sa tribu.

Couverture: Photo Alberto Bertl/Marika